

SYKSY 2020

Voimisteluseura BounCe Espoo ry

Syyskausi: la 15.8.-la 5.12.2020. Kaudella on 15 harjoituskertaa.

Kaudella tapahtuu:

La 15.8. KAUSI ALKAA!

Tervetuloa mukaan! Huom. Lauantaiaamun uusien minininjaryhmien (klo 9.30-10.15 ja 10.15-11) ja keskiviikon tempypuaamun toiminta alkaa poikkeuksellisesti syyskuun alussa.

La 29.8. ESPOO-PÄIVÄ

Ei harjoituksia! Hallilla Espoo-päivän avoimet ovet -tapahtuma klo 10-13. Tervetuloa!

La 3.10. BOUNCEN KILPAILUT

Ei harjoituksia! Kilpailut jatkuvat myös su 4.10. aamupäivällä, mutta illan harrasteryhmät harjoittelevat silloin normaalisti.

Ma 12.10.-su 18.10. SYYSLOMA

Ei harjoituksia! Syyslomalla järjestetään lasten leiri ja mahdollisuuksien mukaan kurseja.

La 31.10. PYHÄINPÄIVÄ

Harjoitukset normaalisti!

Su 8.11. ISÄNPÄIVÄ

Harjoitukset normaalisti!

La 5.12. KAUSI PÄÄTTY

Lauantain ryhmillä on harjoitukset normaalisti. Sunnuntaina 6.12. vietetään Itsenäisyyspäivää ja silloin ei pidetä harjoituksia.

Ti 8.12. PIKKUJOLUBOUNCING

Syyskauden päätöstapahtuma. Ohjelmassa mm. leikkimielisiä kilpailuita ja mahdollisuus suorittaa trampoliinivoimistelun merkkejä. Tervetuloa kaikki trampaharrastajat!

La 12.12. LAUANTAIN RYHMIEN LISÄKERTA

Kaikkien lauantain ryhmien kausi jatkuu viikon muita pidempään, jotta treenikertoja tulee riittävä määrä.

Edellä mainittujen tapahtumien / juhlapyhien vuoksi peruuntuvia harjoituksia ei korvata. Jos tunti jää muulloin pitämättä seurasta johtuen (esim. muun kuin edellä listatun tapahtuman vuoksi), se korvataan myöhemmin sovittavana ajankohtana. Kauden päätteeksi viikolla 50 järjestetään muutama yleinen korvaava harjoituskerta. Mikäli harjoituksia joudutaan perumaan seurasta johtumattomasta syystä (esim. koronarajoitukset/-suositukset), pyritään harjoitukset korvaamaan mahdollisuuksien mukaan.

Seuran toimintaan tutustuminen:

Nettisivuiltamme www.bounce-espoo.fi materiaalit -otsikon alta löydät BounCen toimintalinjan, säännöt ja tietosuojakäytänteet.

Harjoitusaikanne voitte tarkistaa kirjautumalla osoitteeseen:

<http://bounce-espoo.fi/ilmoittautuminen/>. Täältä näette tiedot ryhmästä/ryhmistä, johon/joihin olette itsenne tai lapsenne ilmoittanut. Huolehdittehan, että olette ilmoittautuneena vain ryhmiin, joihin aiotte osallistua.

Yhteydenpito seuran ja kotiväen välillä:

Kauden aikana vanhemmat voivat olla yhteydessä harrastajan ryhmän ohjaajaan tai toimistoon. Ryhmien ohjaajatiedot on päivitetty ja näette oman ryhmänne ohjaajan kirjautumalla edellisen kohdan ohjeistuksen mukaan ilmoittautumisjärjestelmään ja tarkistamalla omat osallistumiset.

Toimiston yhteystiedot:

Harrasteryhmiin, ilmoittautumisjärjestelmään ja yleisesti seuraan liittyvät asiat:

Salla Salmijärvi, p. 045 120 5320, salla@bounce-espoo.fi

Ohjaajiin ja nuorten treeniryhmään liittyvät asiat:

Aleksi Dahlman, p. 045 888 7338, aleksi@bounce-espoo.fi

Alle kouluikäisten toimintaan liittyvät asiat:

Riikka Koponen, riikka@bounce-espoo.fi, puhelinnumero päivitetään nettisivuille pian

Ohjaajien yhteystiedot:

Ella Korhonen, p. 040 186 4777, ella.a.korhonen@gmail.com

Kiia Kukkonen, p. 044 204 6775, kiia.kukkonen@gmail.com

Milla Hokkanen, p. 040 515 6606, milla@bounce-espoo.fi

Nea Perälä, p. 040 356 1605, nea@bounce-espoo.fi

Väinö Lallukka, p. 045 136 7361, vaino.lallukka@gmail.com

Louna Laiho, p. 044 031 4050, lounaelaiho@gmail.com

Lilli Rossi, p. 044 988 8480, lillirossi33@gmail.com

Ida Aulaskoski, p. 045 848 0558, iaulaskoski@gmail.com

Akseli Maanoja, p. 045 237 2030, akseli.maanoja@gmail.com

Siiri Kivistö, p. 045 342 6196, siiri.kivisto@outlook.com

Hanna Keskinen, p. 045 237 4484, hanna.keskinenn@gmail.com

Harjoituspaikka, hallille saapuminen ja pysäköinti:

BounCen harjoitustilat sijaitsevat osoitteessa Kutojantie 12, Espoo. Pysäköintiä varten hallin pihassa on muutama 3h kiekkopaikka ja maksullisia paikkoja. Muutaman sadan metrin säteellä hallista löytyy maksuttomia parkkipaikkoja.

Sisäänkäynti halliin tapahtuu 3h parkkipaikkojen vasemmalta puolelta nosto-ovesta. Päästyäsi sisään seuraa BounCe-opasteita vasemmalle ja löydät odotustilan sekä BounCen tilojen sisäänkäynnit (kaksi eri salia). Ohjaaja hakee osallistujat odotustilasta treenien alkaessa. Mahdolliset eväät syödään odotustilan viereisessä yleisessä taukotilassa.

Kutojantie 12:ssa on BounCen lisäksi muita toimijoita. Pysyttelettähän ainoastaan BounCelle varatuilla alueilla. Vanhemmat voivat jäädä hallin odotustilaan lasten harjoitusten ajaksi. Harjoitussali on tarkoitettu vain harrastajille. Annetaan harrastajille ja ohjaajille harjoittelurauha.

Turvallisuus ja vakuutus:

Kaikki harrastevoimistelijat (myös aikuiset) on vakuutettu Voimisteluliiton Jumppaturva-vakuutuksella (lisätietoa www.voimistelu.fi, hae jumppaturva). Vakuutus sisältyy seuran jäsenmaksuun, joka maksetaan kalenterivuoden ensimmäisen ilmoittautumisen yhteydessä. Vuonna 2020 jäsenmaksu on 30€. **Tarkistathan, että maksat jäsenmaksulaskun!**

BounCen harjoitustiloihin ei saa mennä ennen harjoitusten alkua eikä silloin, kun ohjaaja ei ole paikalla. Omien treenien alkua odotetaan odotustilassa. Vakuutus on voimassa vain harjoiteltaessa seuran ohjaajan johdolla. Trampoliinivoimistelu on turvallinen laji, mutta harjoittelu edellyttää turvaohjeiden noudattamista.

Pukeutuminen ja varusteet:

Hyvä harjoitteluasu on t-paita, joustavat housut ja sukat tai tossut. Pitkät hiukset on pidettävä kiinni, taskujen tulee olla tyhjä ja purkka laitetaan roskeen ennen harjoitusten alkua. Korut ja kellot otetaan harjoitusten ajaksi pois. Vesipullo on hyvä ottaa mukaan harjoituksiin. Tarvittaessa voi käyttää hallilta löytyviä pukuhuoneita. Arvotavarat voi tuoda saliin sisälle hyllykköön. BounCe ei vastaa hukkuneista tai varastetuista tavaroista.

Kuvauslupa:

Kuvauslupa tarkoittaa, että BounCe ja sen yhteistyökumppanit saavat julkaista tunnistettavan kuvan tai videon (ilman nimeä) harrastajasta omissa kanavissaan. Kuvauslupa on kysytty jokaiselta mukaan ilmoittautuneelta rekisteröitymisen yhteydessä. Tarkistatthän tiedoistanne, että olette vastannut kysymykseen.

Lajiin tutustuminen, paikan peruuttaminen ja poissaolot:

Uusi harrastaja voi käydä kokeilemassa lajia sitoumuksetta kaksi kertaa (2 viikkoa). Paikan voi halutessaan peruuttaa kahden kokeilukerran jälkeen. Tällöin jo maksettu harjoitusmaksu palautetaan, mutta jäsenmaksu pidätetään. Peruutus tapahtuu ilmoittamalla s.postitse osoitteeseen salla@bounce-espoo.fi. Jos harrastus keskeytetään kolmannen harjoituskerran jälkeen, pois jäävien harjoitusten maksua ei palauteta.

Harjoituksista poisjäännistä pitää ilmoittaa ohjaajalle tekstiviestillä mieluiten hyvissä ajoin ennen harjoitusta. Satunnaisia poissaoloja ei hyvitetä. Pidempiaikainen, esimerkiksi loukkaantumisesta aiheutunut poissaolo voidaan hyvittää lääkärintodistuksen perusteella. Kauden ensimmäisten harjoitusten poissaolosta voi ilmoittaa osoitteeseen: salla@bounce-espoo.fi

Jos harrastaja on ilmoittamatta poissa harjoituksista kolme peräkkäistä kertaa, hänen katsotaan luopuneen paikastaan ryhmässä. Jos harrastaja lopettaa kesken kauden, tästä pyydetään ilmoittamaan osoitteeseen: salla@bounce-espoo.fi

Ryhmätasot

Tekemistä sovelletaan ryhmissä jokaisen oman tason mukaan tietyistä ryhmän tasonimestä huolimatta. Ohjaajat arvioivat jokaisen harrastajan tason kauden lopussa ja olemme yhteydessä niihin harrastajiin, joiden tulisi vaihtaa tasoa seuraavalle kaudelle. Tasoryhmistä voitte lukea lisää täältä: <http://bounce-espoo.fi/tasokuvaukset/>

Pelissäännöt

Harjoitusten onnistumisen ja yleisen turvallisuuden vuoksi BounCelle on laadittu yhteiset pelissäännöt. Säännöt löytyvät tämän infokirjeen viimeiseltä sivulta. Tutustuthehan sääntöihin jo kotona.

Koronavirustartuntojen ehkäiseminen

BounCelaisille on pelisääntöjen lisäksi laadittu turvallisuusohjeet, joita noudattamalla pyritään ehkäisemään koronavirustartuntoja. Luettehan ohjeet huolellisesti läpi kotona jo ennen kauden alkua. Seuraamme koronatilannetta aktiivisesti ja päivitämme sääntöjä tarvittaessa.

Harjoituksissa vältetään turhaa lähikontaktia (halailu, kättely ym.) ja suositetaan treenisisältöjä, joissa voidaan pitää hyvä turvaväli treenikaveriin ja ohjaajaan. Avustuksissa ja leikeissä / peleissä kontaktia voi kuitenkin syntyä. Käsihygieniasta huolehditaan erityisen hyvin ja ryhmät pyritään pitämään erillään toisistaan. Samoihin pintoihin ja välineisiin koskemista emme voi välttää, mutta omat kotiin kulkevat tavarat (esim. juomapullo) pidetään itsellä. Mikäli osallistujalla ilmenee kauden aikana koronaviruksen oireita, on otettava yhteys terveydenhuoltoon ([https://www.espoo.fi/fi-FI/Ohjeet_koronaviruksen_takia\(174212\)](https://www.espoo.fi/fi-FI/Ohjeet_koronaviruksen_takia(174212))) ja mahdollisesta positiiviseksi todetusta koronatestistä on välittömästi ilmoitettava BounCen toimistoon. BounCe voi luovuttaa osallistujien yhteystiedot terveydenhuollolle, mikäli se on tarpeellista.

TURVALLISUUSOHJEET

1. Osallistun harjoitukseen vain oireettomana! En osallistu harjoitukseen, mikäli minulla on mitään sairastumiseen viittaavia oireita! Koronavirus aiheuttaa hengitystieinfektion, jonka oireita voivat olla mm. yskä, kurkkukipu, kuume, hengenahdistus, lihaskivut, vatsaoireet ja päänsärky.
2. Jos minulla ilmenee oireita harjoitusten aikana, ilmoitan niistä heti ohjaajalle ja ohjaaja selvittää, kuinka pääsen kotiin.
3. Pesen kädet saippualla (20s) aina tullessani harjoitukseen ja lähtiessäni harjoituksista. Tämä koskee myös lapsen tuovia / hakevia henkilöitä.
4. Desinfioin tai pesen kädet saippualla (20s) aina ennen välineisiin koskemista sekä aina aivastamisen tai yskimisen jälkeen ja kun kädet ovat muuten likaiset.
5. Aivastan ja yskin kertakäyttönenäliinaan, jonka heitän heti käytön jälkeen pois. Jos nenäliinaa ei ole saatavilla, suojaan suuni kynnärtaipeella.
6. Voin halutessani ottaa harjoitukseen mukaan maskin ja huomioin sen käyttöön liittyvät ohjeet.
7. Pysin pitämään treenikavereihin ja ohjaajiin turvavälin.
8. En koskettele silmiä, nenää tai suuta, ellen ole juuri pessyt käsiäni.
9. Käytän vain omaa juomapulloa ja en koske kaverin tavaroihin.
10. Säilytän omat tavarat omassa kassissani harjoitusten ajan.

PELISÄÄNNÖT

1. Tulen tunnille ajoissa.
2. Odotan harjoitusteni alkua odotustilassa salin sisäänkäynnin luona.
3. Jätän kengät salin ulkopuolelle niille varattuun paikkaan. Vaatteet ja tavarat voin tuoda sisälle saliin lokerikkoon/naulakkoon.
4. Tulen tunnille urheiluvaatteissa hiukset kiinni, ilman kelloja ja koruja.
5. Otan mukaan oman juomapullon. Juon janooni vettä. Mahdolliset eväät syön taukotilassa.
6. Osallistun alkuverryttelyyn.
7. Emme tarvitse kännyköitä treeneissä! Erillisen luvan esim. kuvaukseen voi tarvittaessa pyytää ohjaajalta.
8. Kuuntelen ohjaajaa ja noudatan annettuja ohjeita.
9. Menen trampoliinille vasta saatuani luvan ohjaajaltani.
10. En koskaan mene trampoliinin tai päätyjen alle enkä päädyille.
11. Käyttäydyn hyvin ja huomioin muut harrastajat.
12. Siivoan aina jälkeni.
13. Yritän parhaani ja kannustan kavereitani, en koskaan kiusaa ketään.
14. Tulen hallille vain, kun minulla on ohjatut harjoitukset.
15. Käytän hallissa vain BounCen käyttöön tarkoitettuja tiloja. En mene muiden seurojen alueelle.
16. Kerron ohjaajalleni, mikäli huomaan jonkun toisen rikkovan yhteisiä pelisääntöjä.

